



チームToriha

～サッカーチームとしての活動～



イメージキャラクター
トリハー君

2024/8/18(日) 門前仲町

歩いているだけで大量の汗をかいてしまう気温の中、チームトリハーの練習会は開催されました。参加選手は元気で、練習が始まる前から、各自で動きまわっていました。ただ、練習開始するよ！という合図の笛が鳴ると、使っていたボールを所定の位置に戻し、集合場所のセンターサークルに集まることができていました。アップしたのち、グラウンド全体を使って色々な走りを行いました。サイドステップ、後ろ歩き、足あげなど、各トレーニングとも、指導員の動きをしっかりと見て取り組むことができていました。ここで行うシャトルランは、1人ずつ行い、各選手は笛の音を聞いて、ターンを行います。



水分補給を何度も取りながら、トレーニングを進めていきました。チーム①は皆で手をつないで、ボールをキック！これがなかなか面白くて、キャキャいいながら楽しみながら取り組みました。チーム②の練習は、新しいボールタッチの練習を行いました。ボールを足の裏で押しながら歩く、次にボールをつま先で引きながら後ろ向きに歩く練習を行いました。屋根がある練習場ではあるものの、座っているだけで汗がでる中、応援して下さった保護者様に対して、皆で整列し、大きな声で挨拶を行いました。定期的に、大きなグラウンドで体を動かすことを推奨します。

『チームトリハー』

サッカー×療育では、楽しくボールを蹴るだけでなく色々な走り方や、体の使い方のトレーニングをしております。広いグラウンドで走り回るのはとっても楽しいと思います。

毎月日曜日に開催中です。 <http://www.trip-heart.jp/soccer>

トリプル・ハート(東京都中央区) <https://www.triple-heart.jp>

1部 15時～16時 2部 16時～17時